La ventouse baladeuse diamètre 5 cm

La ventouse baladeuse est un remarquable outil pour les **problèmes circulatoires et la « peau d'orange »**. Elle est composée d'une partie verre pyrex soufflée individuellement par un maître verrier et d'une poire en caoutchouc sur « olive ».

Règles de base pour une efficacité maximum

Appliquer la ventouse tous les jours, le matin ou le soir mais une seule fois par jour.

Nb : il faut compter 1 mois pour venir à bout d'une cellulite « récente » (moins de deux ans) ; environ 3 mois pour une cellulite plus ancienne (quelquefois plusieurs années).

- Passer une seule fois sur chaque zone en observant un ordre logique (une cuisse, puis l'autre (de bas en haut et de haut en bas) , puis le ventre (en circulaire sur la région abdominale et finir en horizontale vers les cotés).
- Le passage de ventouse ne doit pas durer plus de 5 minutes (surtout dans le premier mois).

Mode d'emploi

- Appliquer quelques gouttes d'huile vierge de première pression à froid (type macadamia) circulante ou d'un complexe approprié d'aromathérapie (insérer dans votre huile vierge un petit pourcentage d'huiles essentielles draînantes (genièvre, citron, cèdre…), circulantes (hélichryse, cyprès, romarin 1.8…) et chauffantes (sarriette, cannelle…). Étaler bien de façon à ce que toutes les zones reçoivent une fine pellicule huileuse.
- **Se laver les mains** à l'eau savonneuse et les sécher. (Cela a une double utilité ; 1 : limiter les risques de casse ; 2 : les huiles essentielles ayant une action dissolvante sur les plastiques et caoutchoucs, cela évite d'abîmer la poire en caoutchouc)
- Presser la poire fermement avec la main.
- Plaquer la ventouse sur la peau (bas de la cuisse par exemple).
- Prenez la partie verre à pleine main et commencer un mouvement de va et vient (passer une seule fois au même endroit) tout en exerçant une légère pression sur la peau.
- Quand la ventouse se décolle, recommencer l'opération jusqu'à ce que toutes les parties à traiter soient visitées. (cuisses, fesses ventre).

Risques et inconvénients de la méthode

- Dans tous les cas, le procédé est douloureux pendant quelques jours (de 3 à 10 jours selon sensibilités) ; certaines zones comme l'intérieur des cuisses étant plus particulièrement sensibles.
- Dans de rares cas , il peut se former des « bleus » qui disparaissent rapidement si on applique quelques gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne

Avantages et efficacité de la méthode

L'avantage majeur réside dans le moindre encombrement et la facilité d'emploi de la ventouse (pas besoin d'électricité ni d'intervention spécialisée extérieure (esthéticienne, thérapeute…). Chacun(e) opère a son rythme de vie (le soir pour certain(e)s, le matin pour d'autres) en fonction de ses obligations et de ses envies.